

<<体育与健康>>

图书基本信息

书名：<<体育与健康>>

13位ISBN编号：9787564022907

10位ISBN编号：7564022906

出版时间：2009-6

出版时间：北京理工大学出版社

作者：马金凤 编

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<体育与健康>>

### 内容概要

本书共分为九个章节，其中包括绪论、体育锻炼是健康的保证、体育锻炼的优化、健与美、三大球和三小球、游泳、野外运动、丰富多彩的民族体育和体育竞赛的欣赏等内容。

力求突出多样性和多选择性，让体育教师展现给学生的不仅是丰富的内容，更重要的是富于变化的方式和方法。

根据不同学生的不同特点，选择不同的运动项目，或让学生自己选择，使每个学生的兴趣、特长都能得以发挥，在各自擅长的项目中找到运动的乐趣，展示自己的才能。

基于此，我们组织这方面的专家和学者根据教育部最新颁布的《中等职业学校体育与健康教学任务指导纲要》中的基础模块和拓展模块，有机地结合在一起，编写了本教材。

其目的是让学生融入到集体中，在社会中有较强的适应能力，能做到人际关系和谐，促进学生健康成长，培养学生终身体育意识。

书籍目录

第一章 绪论 第一节 健康——幸福之源 第二节 青春期的健康保健第二章 体育锻炼是健康的保证 第一节 体育的起源与发展 第二节 丰富多彩的体育活动 第三节 体育促进健康第三章 体育锻炼的优化 第一节 量身定做自我锻炼计划 第二节 体育运动的卫生原则 第三节 运动时自我医务监督及常见运动生理问题处理 第四节 如何预防运动损伤及应急处理第四章 健与美 第一节 健身 第二节 健美 第三节 健康体质的测定及标准第五章 三大球和三小球 第一节 气势磅礴的大球世界 第二节 惊心动魄的小球天地第六章 游泳 第一节 游泳基础知识 第二节 常用游泳技术简介 第三节 冬泳简介第七章 户外运动 第一节 野外生存完全手册 第二节 野营、攀岩、徒步穿越、定向运动 第三节 轮滑、滑雪、滑冰、漂流第八章 丰富多彩的民族体育 第一节 武术 第二节 气功 第三节 传统体育活动第九章 体育竞赛的欣赏 第一节 体育竞赛的基本知识 第二节 正确欣赏体育竞赛

## 章节摘录

插图：第二章 体育锻炼是健康的保证第一节 体育的起源与发展二、体育的含义1. “体育”一词的来源据世界体育资料记载，最早是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时首先起用的。

现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。

它的本意是指以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育。

“Sport”一词一般认为源于拉丁语“Disport”它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等。

后来逐渐形成具有新含义的一个概念，即竞技运动，或称为竞技体育。

19世纪中叶，德国和瑞典的体操传入我国，随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。

1902年左右，一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。

随着西方文化不断涌入我国，学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展，课堂上出现了篮球、田径、足球等。

1923年，在《中小学课程纲要草案》中，“体操科”正式改为“体育课”。

从此，“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

2. 体育的定义“体育”一词刚传入我国时，指的是身体的教育，是作为教育的一部分出现的，是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程，与国际上通行的体育概念(Physical Education)是一致的。

随着社会的进步和体育事业的不断发展，体育内涵和外延得到了极大拓展。

<<体育与健康>>

编辑推荐

《体育与健康》由北京理工大学出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>